

El ciclo de la evitación

Escribe bajo cada etapa cómo se ve en tu caso, con una situación concreta de esta semana. Al final elige el paso pequeño con el que vas a cortar el bucle.

La situación que temo
Hablar en clase, una llamada, salir solo, el examen.

↓

La ansiedad sube
Cuerpo acelerado y pensamientos de que va a salir mal.

↓

Evito
Cancelo, lo dejo para después, voy pero acompañado o mirando el piso.

↓

Alivio inmediato
Baja la ansiedad de golpe. Se siente como la decisión correcta.

↓

El miedo crece
La próxima vez cuesta más y la lista de cosas evitadas se alarga.

↓

Mi punto de ruptura
Un paso pequeño que sí puedo hacer esta semana, y qué apoyo voy a ir soltando poco a poco.

Y vuelve a empezar

El alivio de evitar es real y por eso engancha. Falta la comprobación de que podías con la situación. Soltar las conductas de seguridad se hace de a poco y va mejor con acompañamiento profesional; no dejes medicación ni medidas de seguridad reales. Si lo que evitas es una situación de verdad peligrosa, esta hoja no aplica.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo